Bab

2

Permainan dan Olahraga (Permainan Bola Kecil)

Sumber: *www.media1.88db.com*, 2009

Gambar 2.1 Tenis meja merupakan salah satu contoh permainan bola kecil.

Di antara kalian tentu sudah tidak asing dengan nama-nama seperti Taufik Hidayat, Sony Dwi Kuncoro, atau Maria Kristin. Siapakah mereka? Tahukah kalian? Mereka adalah beberapa atlet bulu tangkis nasional. Bulu tangkis merupakan salah satu cabang permainan dan olahraga bola kecil yang sangat populer di Indonesia. Selain bulu tangkis, yang termasuk permainan bola kecil adalah tenis, tenis meja, dan juga *softball*.

Kata Kunci

bulu tangkis, tenis, tenis meja, *softball*, servis, *forehand*, *backhand*

Di kelas VII kalian telah mempelajari tentang beberapa permainan bola kecil yaitu bulu tangkis, tenis, dan tenis meja. Nah di kelas VIII ini kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar lebih lanjut dari beberapa permainan bola kecil yaitu bulu tangkis, tenis, tenis meja, dan juga *softball*. Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu melakukan beberapa teknik dasar, serta melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada permainan bulu tangkis, tenis, tenis meja, dan *softball*.

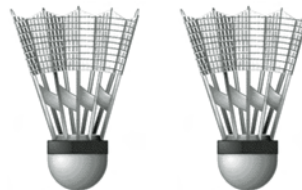
A. Permainan Bulu Tangkis

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar servis pada permainan bulu tangkis,
2. mempraktikkan variasi servis panjang dan pendek pada permainan bulu tangkis,
3. mempraktikkan teknik dasar pengembalian servis pada permainan bulu tangkis,
4. mempraktikkan variasi teknik dasar pengembalian servis pada permainan bulu tangkis, dan
5. mempraktikkan kombinasi teknik dasar pada permainan bulu tangkis.

Pada saat kelas VII, sedikit banyak kalian telah mempelajari tentang olahraga bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis menggunakan alat raket sebagai pemukul serta "*shuttlecock*" sebagai bola kecil yang dipukul. Bola kecil (*shuttlecock*) yang digunakan dalam permainan tersebut harus memiliki persyaratan seperti berikut ini.

- Terdiri atas bagian kepala dan bulu.
- Berat bola antara 4,75 – 5,50 gram.
- Memiliki jumlah bulu 14 – 16 helai bulu dengan ukuran bulu 64 – 74 mm yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris tengah 25 – 28 mm.
- Diameter pada bagian atas *shuttlecock* adalah 54 – 56 mm.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 2.2 *Shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis.

1. Teknik Dasar Servis

Dalam permainan bulu tangkis servis merupakan teknik yang penting yang mutlak harus dikuasai pemain. Servis yang baik dalam permainan bulu tangkis akan memberikan kesempatan yang baik untuk mencetak angka dan memenangkan permainan. Dalam permainan bulu tangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun cara melakukan pukulan servis biasanya digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis teknik *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

Berikut ini beberapa teknik dasar servis dalam permainan bulu tangkis yang harus dikuasai siswa. Dengan demikian, siswa dapat mempaktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik, penuh keberanian, percaya diri, toleransi, mampu bekerja sama, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

a. Teknik Dasar Servis Panjang *Forehand*

Menurut Tony Grice dalam buku *Bulu Tangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut* (1999 : 25), servis panjang adalah servis dasar yang dilakukan dengan mengarahkan bola tinggi dan jauh, dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Teknik dasar servis panjang *forehand* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

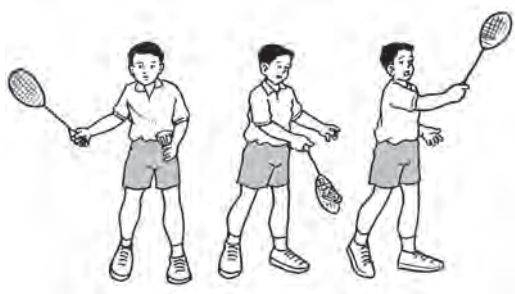
1) Tahap persiapan

a) Raket dipegang dengan posisi *forehand*.
b) Berdiri dengan kaki direnggangkan satu di depan dan satu di belakang.
c) Bola dipegang pada ketinggian pinggang.
d) Berat badan bertumpu pada kaki yang berada di belakang dan tangan yang memegang raket pada posisi di belakang.
e) Pergelangan tangan ditekukkan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Berat badan dipindahkan ke depan, gunakan gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah dan sentakkan pergelangan tangan.
b) Lakukan kontak dengan bola pada ketinggian lutut sehingga *shuttlecock* akan melambung tinggi dan jauh.

3) Akhir gerakan

a) Akhiri gerakan dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola.
b) Silangkan raket ke depan dan atas bahu tangan yang tidak memegang raket.
c) Putar pinggul dan bahu ke depan, pandangan mengikuti arah bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.3 Teknik dasar servis panjang *forehand*.

b. Teknik Dasar Servis Pendek *Forehand*

Teknik dasar servis ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

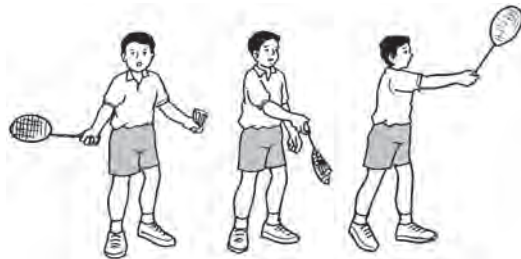
1) Tahap persiapan

a) Raket dipegang dengan teknik pegangan *forehand*.
b) Posisi berdiri dengan kaki direnggangkan di depan dan belakang.
c) Bola dipegang pada ketinggian pinggang.
d) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
e) Tangan yang memegang raket harus berada dalam posisi mengayun ke belakang dengan pergelangan tangan ditekukkan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Berat badan dipindahkan ke kaki depan.
b) Tarik tangan ke bawah untuk melakukan kontak dengan bola di bawah ketinggian pinggang.
c) Tangan yang memegang raket maju ke arah depan, gerakan pergelangan tangan hanya sedikit untuk mendorong bola melewati net sehingga bola bergerak rendah melewati net.

3) Akhir gerakan

a) Gerakan diakhiri dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola.
b) Silangkan raket di atas depan bahu yang tidak memegang raket.
c) Putar pinggul dan bahu ke depan dan berat badan pada kaki depan.
d) Pandangan ke arah gerak bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.4 Teknik dasar servis pendek *forehand*.

c. Teknik Dasar Servis Pendek *Backhand*

Teknik dasar servis ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

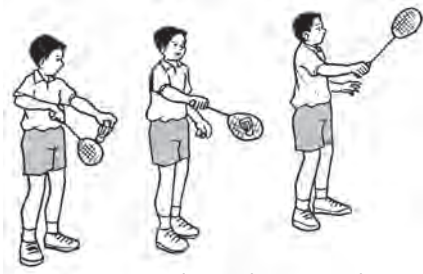
1) Tahap persiapan

a) Raket dipegang dengan teknik pegangan pistol.
b) Posisi berdiri kaki lurus, berat badan bertumpu pada kedua kaki.
c) Bola dipegang setinggi pinggang di depan dada.
d) Tangan yang memegang raket di belakang bola menyilang depan badan.
e) Pergelangan tangan yang memegang raket ditekuk.

2) Tahap pelaksanaan

a) Pindahkan berat badan pada bagian depan atau ujung kaki.
b) Gunakan sedikit gerakan pergelangan tangan untuk melakukan kontak raket dengan bola pada ketinggian paha dengan mendorong bola.
c) Bola bergerak rendah di atas net.

3) Akhir gerakan

a) Akhiri gerakan ini dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola.
b) Silangkanlah raket di atas bagian depan bahu tangan yang sedang memegang raket.
c) Putar pinggul dan bahu, lalu akhiri dengan kedua tangan di atas.
d) Pandangan mengikuti arah bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.5 Teknik dasar servis pendek *backhand*.

Servis *backhand* mempunyai beberapa keuntungan berikut ini.

1) Bola bergerak dengan jarak yang lebih pendek.
2) Bola bergerak melintasi net dan mendekati lawan lebih cepat.
3) Bola cenderung tersembunyi dengan pantulan baju pemain sehingga menimbulkan bentuk kamuflase.

2. Beberapa Contoh Latihan Pembelajaran Servis Panjang dan Pendek

Teknik dasar servis dalam bulu tangkis dapat dikuasai dengan baik oleh siswa apabila giat berlatih. Berikut ini variasi dan kombinasi beberapa model latihan pembelajaran servis panjang dan pendek yang dapat dipraktikkan siswa. Latihan ini dapat dilakukan dengan modifikasi lapangan disesuaikan keadaan siswa seperti satu lapangan digunakan latihan dua pasang pemain, net agak direndahkan, dan sebagainya.

a. Latihan 1

Melakukan servis panjang, pendek, *forehand,* serta *backhand* dengan cara berpasangan tanpa net. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

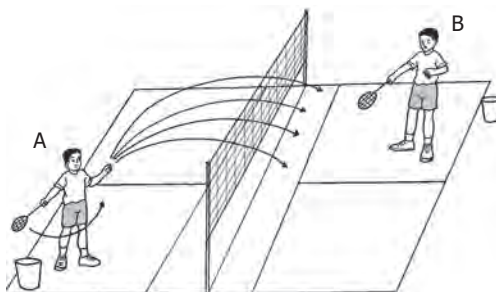
Gambar 2.6 Latihan teknik dasar servis secara berpasangan tanpa net.

1) Pemain A melakukan servis ke arah pemain B.
2) Pemain B menangkap bola, kemudian mengembalikan teknik servis.
3) Demikian latihan dilakukan seterusnya dengan menggunakan teknik servis panjang dan pendek secara bergantian hingga masing-masing pemain dapat menguasai.

b. Latihan 2

Melakukan servis panjang, pendek, *forehand,* dan *backhand* melewati tali/net yang dipasang melintang di depan secara berpasangan atau dengan formasi berbanjar.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Para pemain berdiri berhadapan menghadap tali net.
2) Pemain A melakukan servis ke arah pemain B.
3) Pemain B membiarkan bola jatuh ke lantai, dan mengembalikan bola ke pemain A dengan menggunakan teknik servis.
4) Demikian latihan ini dilakukan hingga masing-masing pemain menguasai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.7 Latihan teknik dasar servis secara berpasangan melewati net.

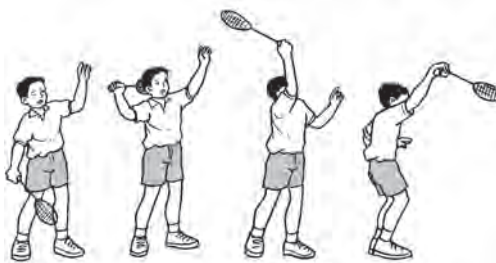
3. Teknik Dasar Pengembalian Servis

Pengembalian servis penting karena bola yang dikembalikan menentukan keberhasilan lawan dalam mencetak angka. Pengembalian bola yang baik hanya memberikan sedikit kesempatan bagi lawan untuk mencetak angka. Pengembalian servis pada partai tunggal harus dapat diarahkan keempat sudut lapangan. Servis tersebut harus membuat lawan bergerak pada jarak sejauh mungkin. Adapun pengembalian servis pada partai ganda lebih ditekankan pada gerak tipuan. Setiap pengembalian bola harus diarahkan ke bawah jika memungkinkan dan harus memaksa lawan untuk mengembalikan bola yang tinggi. Berikut ini beberapa teknik dasar pengembalian servis yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Pengembalian Servis Panjang (pada Permainan Tunggal)

Pengembalian servis panjang dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan sikap melangkah di belakang garis servis sejauh 5 – 6 cm dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan.
b) Berat badan bertumpu di kaki depan.
c) Raket dipegang di bagian atas samping kepala (sikap siap menerima servis).
d) Pandangan tertuju pada bola yang akan diservis lawan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.8 Pengembalian teknik dasar servis panjang.

2) Tahap pelaksanaan

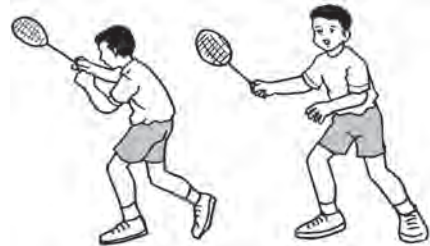
a) Apabila lawan melakukan servis tinggi ke bagian belakang lapangan, maka lakukan gerak menyamping ke arah belakang.
b) Berat badan dipindahkan ke depan kemudian lakukan pukulan ke arah bola dengan teknik pukulan *forehand*.

3) Akhir gerakan

Berat badan dipindahkan ke depan dan pandangan mata mengikuti arah gerak bola.

b. Pengembalian Servis Pendek (pada Permainan Ganda)

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan sikap melangkah di belakang garis servis pendek ± 1 – 3 cm.
b) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
c) Raket dipegang di atas samping kepala.
d) Pandangan tertuju pada bola yang akan diservis lawan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.9 Pengembalian teknik dasar servis pendek.

2) Tahap pelaksanaan

a) Jika lawan melakukan servis rendah, lakukan gerakan ke muka garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas.
b) Bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan atau dipukul *drop* menjauhi pemain yang melakukan servis. Selain itu bola dapat juga dikembalikan dengan didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis.

3) Akhir gerakan

a) Berat badan dipindahkan ke depan.
b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

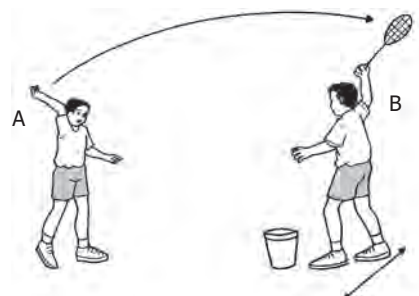
4. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Pengembalian Servis

Latihan pembelajaran teknik dasar pengembalian servis dapat dipraktikkan siswa dengan berbagai variasi. Berikut ini beberapa variasi latihan pembelajaran teknik dasar pengembalian servis yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Pengembalian Servis Panjang

1) Latihan 1

Mengembalikan servis panjang dari bola yang dilempar oleh teman dari depan tanpa net secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

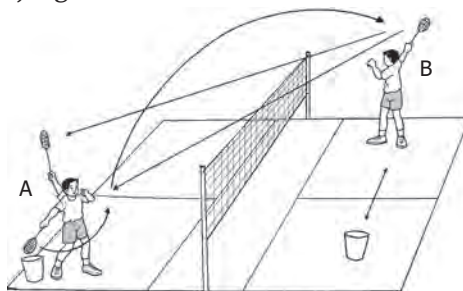
a) Pemain A melemparkan bola ke arah pemain B.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.10 Latihan pengembalian servis panjang tanpa net.

b) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
c) Pemain A melakukan lemparan bola ke arah kanan, ke arah tengah, dan atau ke arah kiri.
d) Pemain B mengembalikan bola lalu kembali pada posisi siap.

2) Latihan 2

Mengembalikan servis panjang, bola diservis dari depan melalui net/tali secara berpasangan. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

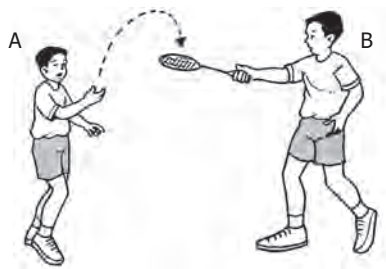
a) Latihan ini dilakukan berpasangan dan masing-masing pemain berdiri berhadapan menempati lapangan menghadap net.
b) Pemain A melakukan servis panjang.
c) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
d) Pemain B setelah mengembalikan bola servis, kembali pada posisi siap.
e) Pemain A melakukan servis ke kiri, kanan, atau belakang lapangan.
f) Demikian latihan dilakukan bergantian hingga masing-masing dapat menguasai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.11 Latihan pengembalian servis panjang melalui net.

b. Latihan Pengembalian Servis Pendek

1) Latihan 1

Mengembalikan servis pendek, dengan cara bola dilempar teman dari depan tanpa net/tali secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

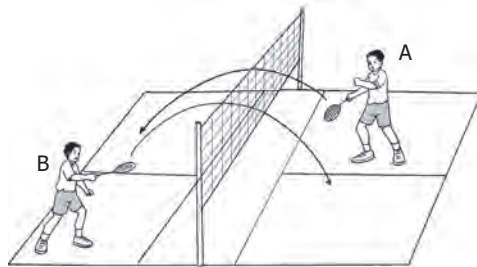
a) Latihan dilakukan berpasangan dengan masing-masing pemain berdiri berhadapan.
b) Pemain A melempar bola ke arah pemain B.
c) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
d) Pemain A melakukan lemparan bola ke kanan, tengah, atau kiri.
e) Pemain B mengembalikan bola lalu kembali pada posisi siap.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.12 Latihan pengembalian servis pendek tanpa net/tali.

2) Latihan 2

Mengembalikan servis pendek, dengan cara bola diservis dari depan seberang lapangan melalui atas net/tali secara berpasangan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan dilakukan berpasangan dengan masing-masing pemain berdiri berhadapan menghadap net/tali.
b) Pemain A melakukan servis pendek ke arah pemain B.
c) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
d) Pemain B setelah mengembalikan bola servis kemudian kembali pada posisi siap.
e) Pemain A melakukan servis ke kiri, kanan, atau tengah dekat garis servis.
f) Demikian latihan dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

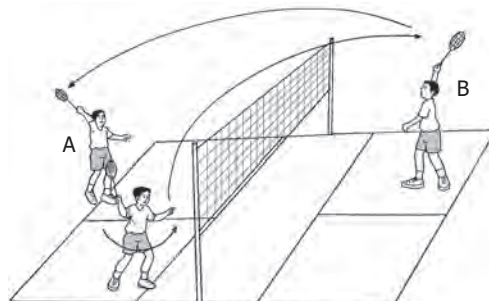
Gambar 2.13 Latihan pengembalian servis pendek melalui net/tali.

5. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Setelah menguasai beberapa teknik dasar bulu tangkis, siswa dapat melakukan kombinasi beberapa teknik dasar dalam satu rangkaian gerak. Berikut ini beberapa latihan kombinasi keterampilan teknik dasar bulu tangkis yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Kombinasi servis panjang dan pukulan *forehand* serta *backhand overhead* berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

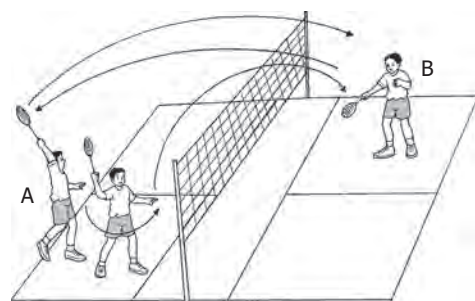
1) Pemain A melakukan servis panjang.
2) Pemain B mengembalikan dengan pukulan *forehand overhead*.
3) Pemain A mengembalikan dengan pukulan *backhand overhead*.
4) Demikian seterusnya dengan teknik servis dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.14 Latihan kombinasi servis panjang berpasangan.

b. Latihan 2

Kombinasi servis pendek dan pukulan *forehand*, serta *backhand overhead* berpasangan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis pendek ke arah pemain B.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.15 Latihan kombinasi servis pendek berpasangan.

2) Pemain B mengembalikan bola dengan *lob* ke belakang.
3) Pemain A bergerak mundur dan mengembalikan bola dengan pukulan *forehand* atau *backhand overhead*.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya dengan servis yang dilakukan secara bergantian.

B. Permainan Tenis Meja

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar servis dengan koordinasi yang baik pada permainan tenis meja,
2. mempraktikkan variasi teknik dasar servis *forehand* dan *backhand topspin*, dan
3. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam tenis meja.

Tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola tenis meja. Bola tersebut yang terbuat dari *celluloid* melewati jaring atau net di atas meja. Pertandingan tenis meja terdiri dari 3 *game*, 5 *game*, 7 *game* atau 9 *game* terbaik. Suatu *game* atau set dinyatakan dimenangkan oleh seseorang atau pasangan yang terlebih dahulu mendapatkan angka atau skor 11.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai siswa sebelum seseorang bermain tenis meja. Beberapa teknik dasar tersebut dapat dipraktikkan dengan modifikasi peralatan yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, variasi, dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik dengan penuh percaya diri, mampu bekerja sama, toleransi, menghargai lawan, serta bersedia berbagai tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Servis

a. Teknik Dasar Servis *Forehand Topspin*

Teknik dasar servis *forehand topspin* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri sikap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang) menghadap meja tenis.
b) Badan condong ke depan.
c) Bet dipegang dengan teknik *shakehand grip* di samping depan badan.
d) Bola diletakkan pada telapak tangan kiri di depan badan (dada).

2) Tahap pelaksanaan
   a) Tarik bet ke belakang.
   b) Lambungkan bola ke atas.
   c) Saat bola turun pukul dengan bet dengan cara mengayunkan bet ke arah bola, hingga bet menyerempet bagian atas bola dan bola memantul di meja lalu melewati net.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.16 Teknik dasar servis *forehand topspin*.

3) Akhir gerakan
   a) Gerakan tangan mengikuti arah gerak bola.
   b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

b. Teknik Dasar Servis *Backhand Topspin*

Teknik dasar servis *backhand topspin* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Berdiri sikap melangkah menghadap meja (kaki kanan berada di depan).
   b) Tubuh bagian atas seolah-olah menggantung di atas bola.
   c) Bet menyilang di depan badan, hingga bet berada pada posisi di bawah ketiak kiri.
   d) Pandangan ke arah gerakan.
2) Tahap pelaksanaan
   a) Lambungkan bola ke atas.
   b) Saat bola turun, pukul dengan bet dengan cara mengayunkan bet menyerempet bagian atas bola dan bola memantul meja lalu melewati net.
3) Akhir gerakan
   a) Gerakan tangan mengikuti arah gerak bola dan lurus ke depan.
   b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.17 Teknik dasar servis *backhand topspin*.

2. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin*

Latihan pembelajaran teknik dasar servis dalam tenis meja dapat dipraktikkan siswa dengan bervariasi dengan modifikasi peralatan baik bet, bola, ketinggian meja, maupun lebar net disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa model latihannya.

a. Latihan 1

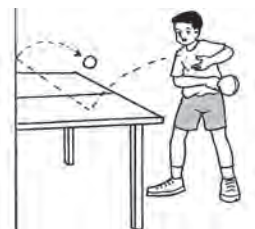
Melakukan servis *forehand* dan *backhand topspin* ke arah dinding. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

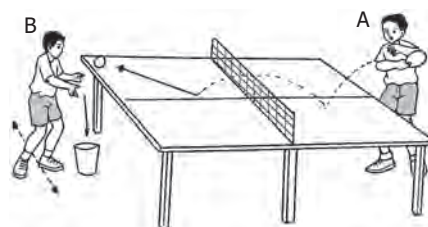
1) Pemain berdiri menghadap dinding yang di depannya dipasang meja tenis.

2) Lakukan servis dan usahakan terlebih dahulu bola memantul meja.
3) Setelah bola memantul dinding lalu bola dipukul kembali.

b. Latihan 2

Melakukan servis *forehand* dan *backhand topspin* ke arah sasaran kanan dan kiri. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis ke arah pemain B yang bergerak ke kanan dan kiri.
2) Pemain B menangkap bola dan memukulnya kembali ke A.
3) Demikian latihan dilakukan secara bergantian sehingga masing-masing pemain menguasai servis *forehand* dan *backhand topspin* ke arah sasaran.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.18 Latihan servis *forehand* dan *backhand topspin* yang dilakukan secara individu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

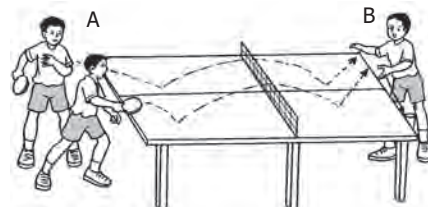
Gambar 2.19 Latihan servis *forehand* dan *backhand topspin* secara berpasangan.

3. Latihan Pembelajaran Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar dalam Tenis Meja

a. Latihan 1

Kombinasi pukulan servis *forehand* atau *backhand topspin* dilanjutkan dengan pukulan *forehand* atau *backhand* secara berpasangan.

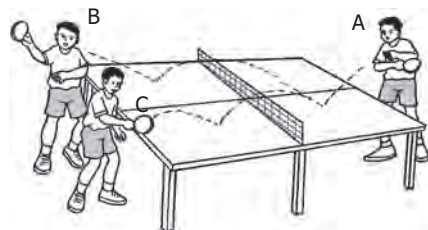
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan pukulan servis *forehand* atau *backhand topspin*.
2) Pemain B menangkap bola yang sudah memantul dan mengembalikannya ke arah pemain A.
3) Demikian seterusnya dengan servis dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.20 Latihan kombinasi pukulan servis secara berpasangan.

b. Latihan 2

Kombinasi pukulan servis *forehand* atau *backhand topspin*, dilanjutkan dengan pukulan *forehand* atau *backhand* yang dilakukan 1 lawan 2. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis kepada pemain B atau C.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.21 Latihan kombinasi pukulan servis satu lawan dua.

2) Pemain B atau C mengembalikan bola dengan pukulan *forehand*.
3) Pemain A mengembalikan bola kepada pemain B atau C menggunakan pukulan *forehand* atau *backhand*.
4) Jika bola mati, dilakukan servis ulang oleh pemain A.

C. Permainan Tenis

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar servis pada permainan tenis,
2. mempraktikkan variasi teknik dasar servis pada permainan tenis, dan
3. mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak teknik dasar dalam permainan tenis.

Tenis adalah olahraga permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan raket khusus, melalui net (jaring) yang dilakukan di lapangan tertentu. Permainan ini dapat dilakukan antara dua pemain untuk nomor permainan tunggal atau pertandingan yang dilakukan oleh empat pemain untuk permainan ganda.

Bermain tenis tidaklah mudah. Beberapa orang membutuhkan latihan, kesabaran, dan pada beberapa kasus membutuhkan petunjuk-petunjuk profesional. Berikut ini beberapa teknik dasar yang harus dikuasai siswa dalam permainan tenis. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis dengan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Servis

a. Gerakan *Ball Toss*

Gerakan *ball toss* yaitu gerakan melempar atau melambung atau melepaskan bola ke atas dengan tangan. Gerakan *ball toss* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri menyamping sikap melangkah (kaki kiri di depan kaki kanan di belakang dengan sudut kemiringan kurang lebih 45° dengan net).

b) Jarak antara kedua kaki dibuka selebar bahu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.22 Teknik dasar *ball toss*.

c) Tangan kiri memegang bola tenis dengan longgar menggunakan ujung ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.

d) Pandangan ke arah depan.

2) Tahap pelaksanaan

Angkat tangan kiri (yang memegang bola) ke atas lurus setinggi bahu dan lepaskan bola dan tangan saat posisi setinggi mata hingga bola melambung setinggi kurang lebih 1 m.

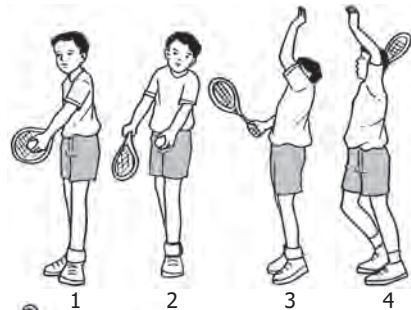
3) Akhir gerakan

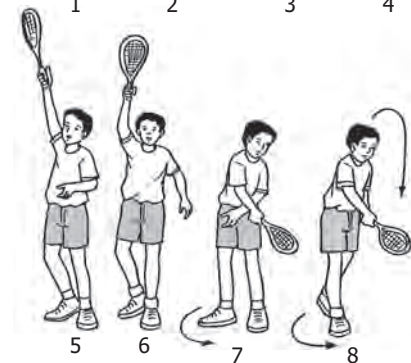
a) Tangan yang melambungkan bola mengikuti arah ke mana gerak bola.
b) Pandangan mengikuti arah bola.

b. Gerakan Servis

Gerakan servis dalam permainan tenis dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri menyamping dengan sikap melangkah (kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang) dengan sudut kemiringan 45° dengan net).
b) Pegang raket di belakang kepala dengan sikut setinggi bahu.
c) Pandangan ke arah gerakan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Lemparkan bola ke atas vertikal dengan posisi di depan tubuh hingga bola mencapai titik di atas kepala.
b) Ayunkan raket ke depan ke arah bola dan jangkaukan raket untuk memukulnya.

3) Akhir gerakan

a) Lanjutkan gerak mengayun raket hingga raket menyilang ke bawah di depan badan.
b) Pandangan mengikuti arah gerak badan.
c) Kaki belakang dilangkahkan ke depan.

1 2 3 4

5 6 7 8

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.23 Teknik dasar gerakan servis dalam tenis meja.

2. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Servis dalam Tenis

Latihan pembelajaran teknik dasar servis dalam tenis dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok dengan modifikasi peralatan disesuaikan dengan keadaaan siswa.

a. Latihan 1

Gerakan servis dilakukan dengan cara melempar bola secara perorangan.

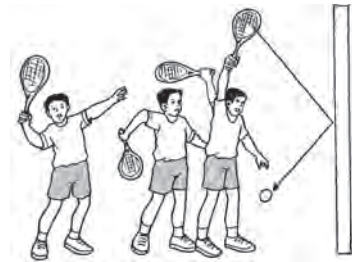
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah di bawah sasaran.
2) Tangan mengayun ke atas dan bola dilepaskan hingga mengenai sasaran.
3) Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang sampai menguasai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.24 Latihan teknik dasar servis 1.

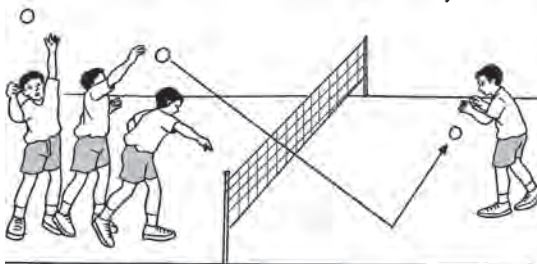
b. Latihan 2

Gerakan servis dan *ball toss*, dengan memukul bola menggunakan raket ke arah dinding secara perorangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan teknis dasar gerakan servis ke dinding.
2) Tangkap bola pantulan, lalu lanjutkan kembali dengan melakukan teknis servis. Demikian seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.25 Latihan teknik dasar servis 2.

c. Latihan 3

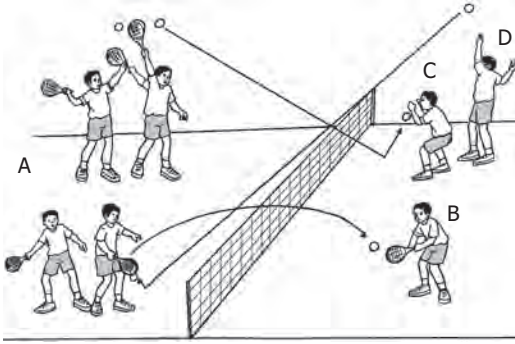
Bermain teknik dasar servis tanpa raket secara berkelompok. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Permainan dapat dilakukan di lapangan voli atau basket.
2) Setiap kelompok terdiri atas 2 – 3 orang.
3) Pemain melakukan servis dari garis belakang lapangan ke arah kelompok lawan.
4) Pemain lawan yang tidak bisa menangkap bola servis yang memantul pada lapangan dianggap kalah.
5) Demikian latihan dilakukan seterusnya secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.26 Latihan teknik dasar servis 3.

3. Kombinasi Keterampilan Gerak Teknik Dasar dalam Permainan Tenis

Latihan kombinasi servis dan pukulan *forehand* atau *backhand* yang dilakukan secara berkelompok 1 melawan 3 orang pemain. Kombinasi latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Pemain A melakukan teknik dasar servis ke arah pemain B, C, atau D.

b. Pemain B, C, dan D menangkap bola yang telah memantul dari lapangan lalu melemparkannya dengan gerak servis ke arah pemain A.
c. Pemain A mengembalikan bola kepada pemain B, C, atau D dengan pukulan *forehand* atau *backhand*.
d. Jika pemain A gagal melakukan servis maka servis selanjutnya dilakukan pemain B, C, atau D. Demikian latihan ini dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.27 Latihan kombinasi servis dan pukulan *forehand* atau *backhand* secara berkelompok.

D. Permainan *Softball*

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memukul (*batting*) dalam permainan *softball*,
2. mempraktikkan variasi teknik dasar memukul dalam permainan *softball*, dan
3. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan *softball*.

Softball merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Apabila kita amati, permainan *softball* ini memiliki kemiripan dengan permainan *baseball* atau sebaliknya sehingga dapat dikatakan kedua permainan ini adalah saudara kembar. Di Indonesia, olahraga ini memiliki kemiripan dengan permainan bola kasti. Seorang pemain dapat bermain dengan terampil apabila telah menguasai teknik-teknik dasarnya. Adapun keahlian dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain *softball* adalah melambungkan bola, menangkap bola, lari menuju *base* dan meluncur dengan baik. Selain itu, pemain juga harus memahami betul akan kedudukannya dalam masing-masing posisi. Berikut ini siswa akan mempelajari beberapa teknik dasar dalam permainan *softball*. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik dengan percaya diri, keberanian, mampu bekerja sama, toleransi, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Memukul (*Batting*)

Keahlian memukul bola yang dilambungkan merupakan senjata paling ampuh bagi seorang pemain agar dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi regunya. Tujuannya menyerang lawan agar memperoleh nilai untuk meraih kemenangan.

a. Pukulan *Swing* (Memukul Bola dengan Ayunan)

Pukulan ini digunakan untuk memukul bola sekeras mungkin dan pada saat memukul harus selalu berdiri dalam *batter box*. Pukulan *swing* dalam permainan *sofball* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

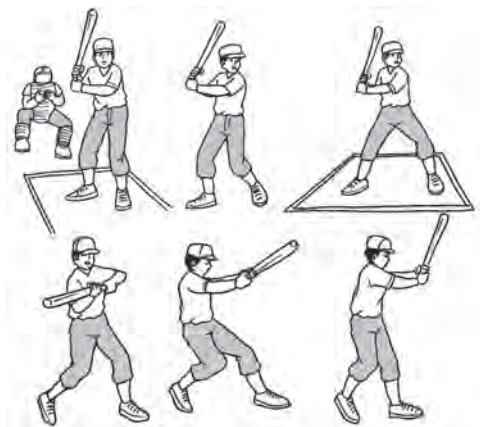
1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan kaki melangkah dengan berat badan bertumpu pada kedua kaki.
b) Sikap badan agak condong ke depan, pinggul dan lutut rileks.
c) Kayu pemukul (bet) dipegang erat dengan kedua tangan, posisi bahu depan dan belakang sejajar.
d) Pandangan ke arah *pitcher* (pelempar bola).

2) Tahap pelaksanaan

a) Ketika bola dilempar *pitcher*, lakukan perkiraan yang tepat antara mengayun bet dengan arah datangnya bola.
b) Pada saat bet mengenai bola, lecutkan pergelangan tangan sampai bet tersebut mengenai bola bersamaan dengan tumit kaki belakang terangkat.

3) Akhir gerakan

a) Tumit diangkat dari tanah.
b) Bet menyilang depan badan hingga berakhir di bahu kiri.
c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

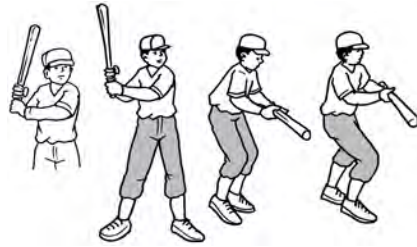
Gambar 2.28 Teknik dasar pukulan *swing*.

b. Pukulan Tumbuk (*Bunting*)

Bunting adalah suatu peristiwa di mana bola secara sah disentuh dengan pemukul tanpa ayunan. Caranya adalah menghadang atau menumbuk bola dengan pemukul secara pelan-pelan, sehingga bola masuk ke dalam lapangan permainan yang sah. Tujuan *bunting* adalah agar bola jatuh dekat *home base*. Gerakan tumbuk (*bunting*) dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah.
b) Berat badan bertumpu pada kedua kaki.
c) Sikap badan agak condong ke depan, pinggul dan lutut rileks.
d) Kayu pemukul (bet) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu.
e) Pandangan ke arah pelempar bola (*pitcher*).

2) Tahap pelaksanaan
   a) Pada saat pelempar bola (*pitcher*) melemparkan bola, langkahkan (gerakkan) salah satu kaki ke depan ke arah pelempar bola (*pitcher*).
   b) Kedua tangan memegang bet di depan badan.
   c) Bola lalu dipukul dengan cara siku dibengkokkan, sedangkan kedua lengan dimanfaatkan untuk membantu pemukul dalam memantulkan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.29 Teknik dasar pukulan tumbuk (*bunting*).

3) Akhir gerakan
   a) Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan.
   b) Badan agak condong ke depan.
   c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Memukul

a. Latihan 1

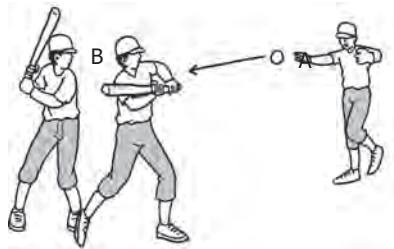
Memukul bola dengan teknik *swing*, bola diletakkan di atas *batting tee*. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri di depan samping *batting tee*, bola diletakkan di atas *batting tee*.
2) Kedua tangan memegang bet (bersiap-siap untuk memukul).
3) Ayunkan bet ke arah bola yang diletakkan di atas *batting tee*, usahakan pukulan tepat mengenai bola.

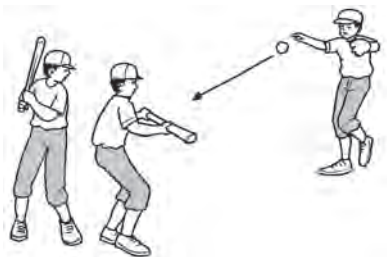
Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.30 Teknik dasar memukul bola 1.

b. Latihan 2

Memukul bola dengan teknik *swing*, bola dilambungkan teman dari depan atau samping yang dilakukan berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan dengan cara berikut ini.

1) Dua orang pemain berdiri berhadapan (satu pemain sebagai pemukul dan satu lagi pelempar bola (*pitcher*).
2) Pemain A melambungkan bola ke arah pemain B.
3) Pemain B melakukan pukulan *swing*.
4) Demikian latihan seterusnya dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.31 Teknik dasar memukul bola 2.

c. Latihan 3

Memukul bola dengan teknik tumbuk (*bunt*) dengan bola dilambungkan teman dari depan, dilakukan secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara sama pada latihan 2, hanya saja pemukul menggunakan pukulan tumbuk (*bunting*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

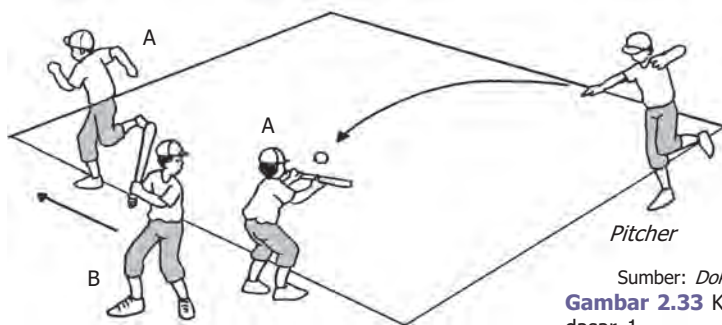
Gambar 2.32 Teknik dasar memukul bola 3.

3. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Beberapa keterampilan teknik dasar *softball* yang telah dikuasai siswa dapat dipraktikkan dengan cara melakukan kombinasi. Berikut ini beberapa latihan kombinasi keterampilan teknik dasar yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Kombinasi memukul *swing* atau *bunt*, dilanjutkan dengan lari ke arah *hong*. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

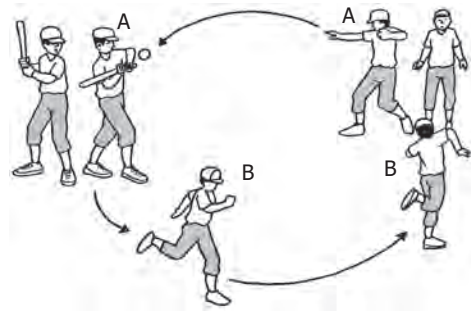
1) *Pitcher* (pelempar bola) melakukan lambungan ke pemain A, kemudian setelah melakukan pukulan pemain A lari pada *hong* I.
2) *Pitcher* (pelempar bola) melakukan lambungan ke pemain B, kemudian pemain B setelah melakukan pukulan lari pada *hong* I, sedangkan pemain A lari ke *hong* II.
3) Bola yang telah dipukul ditangkap penjaga dan dikembalikan kepada *pitcher* (pelempar bola) melakukan lambungan selanjutnya. Demikian seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.33 Kombinasi teknik dasar 1.

b. Latihan 2

Kombinasi memukul *swing* atau *bunt* dilanjutkan lari ke arah *pitcher* (pelempar bola) untuk bersiap menggantikan pelempar bola yang pertama (*pitcher* I). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini dilakukan secara berkelompok minimal 3 orang (pelempar bola, pemukul, dan penjaga).
2) Pemain A (pelempar) melakukan lambungan pada pemain B (pemukul).

3) Pemain A lari ke tempat pemukul dan pemain B lari menuju ke tempat pelempar bola.
4) Pemain B siap menangkap bola yang dilempar penjaga dan berganti melemparkan bola ke arah pemain A yang menjadi pemukul.
5) Demikian latihan dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.34 Kombinasi teknik dasar 2.

Informasi & Tips

- ☆ Tubuh harus siap melakukan aktivitas jasmani sehingga perlu pemanasan yang cukup.
- ☆ Semua peralatan yang digunakan dalam permainan bola kecil seperti raket, bet, bola, meja, net, serta lapangan dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi siswa dan dipastikan aman dan layak digunakan.
- ☆ Dalam melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi yang baik siswa harus menguasai teknik-teknik dasar terlebih dahulu.
- ☆ Dalam setiap latihan melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi dalam permainan bola kecil diperlukan kerja sama yang baik disesuaikan dengan jarak, situasi, dan kondisi.

Info Khusus

Kejuaraan Dunia Bulu Tangkis adalah kejuaraan bulu tangkis yang diorganisir oleh *Badminton World Federation* (BWF) untuk menentukan pemain bulu tangkis terbaik di dunia. Salah satu kejuaraan bulu tangkis bergengsi adalah *Thomas Cup* yang merupakan kejuaraan beregu putra dan *Uber Cup* yang merupakan kejuaraan beregu putri. Turnamen ini diselenggarakan setiap dua tahun sekali. Piala Thomas diberikan oleh George A. Thomas pada tahun 1940, ketua IBF ketika itu. Adapun piala Uber menjadi lambang supremasi bulu tangkis beregu putri merupakan hadiah dari pemain bulu tangkis putri Inggris, H.S Uber.

Rangkuman

- ☆ Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kelompok olahraga permainan bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket sebagai pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola kecil yang dipukul yang dilakukan di lapangan tertentu. Permainan bulu tangkis dapat dilakukan dalam partai tunggal maupun ganda.

- ☆ Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulu tangkis adalah teknik dasar servis. Servis dalam bulu tangkis dapat dibedakan menjadi 3 macam yaitu servis panjang *forehand*, servis pendek *forehand*, dan servis pendek *backhand*.
- ☆ Dalam permainan bulu tangkis, teknik pengembalian servis merupakan hal yang penting karena bola yang dikembalikan menentukan keberhasilan lawan dalam mencetak angka.
- ☆ Pertandingan tenis meja terdiri atas 3 *game*, 5 *game*, 7 *game*, atau 9 *game*. Suatu set pertandingan dinyatakan dimenangkan oleh seseorang atau pasangan yang terlebih dulu mendapatkan angka atau skor 11.
- ☆ Teknik dasar servis dalam permainan tenis meja dibedakan menjadi 2 macam yaitu servis *forehand topspin* dan servis *backhand topspin*.
- ☆ Tenis adalah olahraga permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan raket khusus, melalui net di lapangan tertentu yang dapat dilakukan oleh 2 pemain untuk permainan tunggal maupun 4 pemain untuk permainan ganda.
- ☆ Gerakan *ball toss* dalam permainan tenis yaitu gerakan melempar atau melambung atau melepaskan bola ke atas dengan tangan.
- ☆ *Softball* merupakan permainan bola kecil yang memerlukan gerak cepat. Adapun keahlian dasar yang harus dimiliki oleh pemain *softball* antara lain melambungkan bola, menangkap bola, lari menuju *base*, dan dapat meluncur dengan baik.
- ☆ Dalam permainan *softball* teknik dasar memukul (*batting*) bertujuan untuk menyerang lawan agar memperoleh nilai untuk meraih kemenangan.
- ☆ Teknik dasar memukul dalam permainan *softball* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pukulan bola dengan ayunan (*swing*) dan pukulan tumbuk (*bunting*).

Evaluasi Bab 2

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Teknik gerakan servis *forehand* dan *backhand* pada dasarnya sama, perbedaannya terletak pada ... .
   a. arah sasaran
   b. pandangan mata
   c. berat badan
   d. posisi kaki

2. Berikut ini yang perlu diperhatikan saat melakukan servis pendek adalah ...
   a. kecepatan ayunan raket
   b. jalannya bola terhadap net
   c. pandangan mata
   d. cara memegang raket
3. Tujuan servis pendek pada permainan ganda bulu tangkis adalah ... .
   a. mencari kelemahan lawan
   b. menyerang lawan
   c. membuka ruang gerak lawan
   d. menyulitkan lawan untuk mematikan bola
4. Teknik dasar servis dalam permainan tenis meja, apabila bola servis menyentuh net dan masuk ke lapangan lawan maka ... .
   a. terjadi pindah servis
   b. servis diulang
   c. servis dianggap gagal
   d. servis sah
5. Sikap kaki yang benar pada tahap persiapan dalam teknik dasar servis *forehand topspin* adalah ... .
   a. kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
   b. kaki berdiri sejajar
   c. kedua kaki dirapatkan
   d. salah satu kaki diangkat
6. Pukulan yang sukar ditebak dalam permainan tenis meja adalah ... .
   a. pukulan *spin*
   b. pukulan *backhand*
   c. pukulan *forehand*
   d. pukulan servis
7. Di bawah ini yang tidak termasuk teknik dasar dalam permainan bola tenis adalah ... .
   a. cara memegang raket
   b. sikap siap
   c. penempatan kaki
   d. teknik pukulan
8. Berikut ini yang dimaksud pukulan modal dalam permainan tenis adalah ...
   a. *smash*
   b. *ball toss*
   c. *spin*
   d. servis

9. Dalam permainan tenis untuk menuju ke bola yang agak jauh ke samping atau ke depan badan menggunakan penempatan kaki dengan cara ... .
   a. langkah silang
   b. melangkah dengan kaki kiri
   c. melangkah dengan kaki kanan
   d. langkah diam
10. Posisi tubuh yang benar dalam tahap persiapan saat akan melakukan servis dalam permainan tenis adalah ... .
   a. berdiri tegak
   b. berdiri menyamping membentuk sudut kemiringan 45^o
   c. melenting ke belakang
   d. membungkuk ke depan
11. Berikut ini adalah beberapa keahlian dasar yang harus dimiliki seseorang dalam bermain *softball*, kecuali ... .
   a. melambungkan bola
   b. menangkap bola
   c. melakukan *smash*
   d. lari menuju *base*
12. Pelempar atau pelambung bola dalam permainan *softball* disebut ... .
   a. *glove*
   b. *umpire*
   c. *catcher*
   d. *pitcher*
13. Teknik pukulan yang digunakan untuk memukul bola sekeras mungkin dalam permainan *softball* adalah menggunakan teknik ... .
   a. pukulan *swing*
   b. pukulan *bunting*
   c. *throwing*
   d. *catching*
14. Memukul bola *softball* yang dilakukan dengan ayunan disebut ... .
   a. *bunt*
   b. *swing*
   c. *leg*
   d. *pitcher*
15. Pukulan yang dilakukan dengan cara tidak mengayunkan *stick* (pemukul) tetapi cukup dihadangkan saja disebut pukulan ... .
   a. dekat
   b. *swing*
   c. jauh
   d. tumbuk

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Jelaskan syarat-syarat *shuttlecock* yang biasa digunakan dalam pertandingan resmi permainan bulu tangkis!
2. Sebutkan tiga keuntungan servis *backhand* dalam bulu tangkis!
3. Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis *forehand topspin* dalam tenis meja!
4. Jelaskan yang dimaksud gerakan *ball toss* dalam permainan tenis!
5. Jelaskan keahlian dasar yang harus dimiliki oleh pemain *softball*!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

1. Dalam permainan bulu tangkis, servis pendek paling sering digunakan dalam partai ganda. Mengapa demikian? Diskusikan bersama kelompok kalian!
2. Dalam pertandingan tenis meja, seorang pemain memukul bola sebelum bola memantul di sisi mejanya. Menurut kalian, apakah terjadi pelanggaran dalam peristiwa tersebut? Jika ya, apa jenis pelanggaran yang terjadi serta sanksi apa yang akan diterima pemain tersebut? Diskusikan bersama berdasarkan peraturan tenis meja yang berlaku!

Tugas Praktik

Lakukanlah latihan servis panjang dalam permainan bulu tangkis dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Peganglah raket dengan posisi *forehand* atau *backhand*.
2. Berdirilah pada posisi dekat garis tengah lapangan dan di belakang garis servis pendek lapangan permainan.
3. Posisi kaki direnggangkan satu di depan dan satu di belakang.
4. Putarlah pinggul dan bahu ketika melakukan servis, kemudian gerakkan tangan bagian bawah dan pergelangan tangan dengan kuat.
5. Pukullah *shuttlecock* dengan servis panjang ke arah atas, tinggi dan jauh.
6. Ulangi latihan ini beberapa kali (20 kali).

Jenis pegangan raket apa yang cocok untuk kalian pilih dalam melakukan servis panjang? *Forehand* atau *backhand*?

Di lapangan permainan lawan pada bagian manakah bola servis kalian mendarat?

Setelah pukulan ke berapa kalian berhasil melakukan servis panjang dengan baik dan benar?